Rok II -31 sierpnia 1930 r. Nr. 18

MATKA I GOSPODYNI

DODATEK DWUTYGODNIOWY DO „DZWONU NIEDZIELNEGO” Nr. 35.

Kobieta polska.

(Wiek XIV. c. d.)

Wiek poprzedni, był jak widzieliśmy, wiekiem klęsk, napadów tatarskich i podziału Polski na kilkanaście dzielnicowych księstw. Polska naturalnie była słaba i wydana na łup sąsiadom. Skorzystał z tego król czeski Wacław i usadowił się przemocą na polskim tronie, a nawet ukoronował się, on obcy nam, na króla polskiego. Książęta polscy tacy byli słabi i nieudolni, że pozwolili mu w kraju naszym gospodarować, jeden tylko z nich, Władysław Łokietek postanowił sobie mocno w duchu, że Wacława czeskiego nietylko z kraju wyrzuci, ale z Polski, porozbijanej na drobne, słabe księstewka zrobi jedno wielkie, potężne królestwo, o które wróg sobie dobrze połamie zęby, nim mu co zrobi. Kilkanaście lat trzeba było, nim, tego dokonał, bo on był słaby, a król czeski potężny, trzy razy musiał biedak uchodzić przed nim z kraju, nawet do Rzymu się wybrał i Ojca świętego sam o błogosławieństwo dla swej sprawy prosił. W tych swoich tułaczkach znajdywał on opiekę nie w zamkach rycerskich, ale wśród chat wieśniaczych. W nich słały mu kobiety jak najlepsze posłanie, a gdy nawet i w ich chatach nie był bezpieczny przed szukającymi go szpiegami króla czeskiego, znosiły mu do jego leśnych czy skalnych kryjówek, co miały najlepszego. Ileż to razy one, nawspół z mężami i synami swemi ocaliły króla swą przytomnością od czyhających na niego tuż tuż siepaczy czeskich. Małżonka króla-tułacza Jadwiga, też z rodu Piastów wielkopolskich, była mu w tych ciężkich latach jak to zapisały kroniki, wierną towarzyszką doli i niedoli. Długie lata walk jego o tron polski były dla niej pasmem wszelakich udręczeń i cierpień. Albo w rozłące z mężem, o którego życie nieustannie drżała, albo razem z nim i córeczkami w tułaczce, nędzy, poniewierce i ukrywaniu się przed wrogami. Wielka jej cierpliwość i głęboka wiara w sprawiedliwość Bożą, oraz pobożność, odziedziczona po rodzicach (ojciec jej miał przydomek „Pobożny“ matka Jolanta siostra św. Kingi była bło-

gosławiona) pozwoliły jej przetrwać złą dolę i doczekać się nagrody za cierpliwe znoszenie przeciwności losu. Doczekała się koronacji męża i swej w Krakowie, gdzie już oboje królestwo przeżyli resztę lat razem po długiej rozłące. Gdy zaś Bóg dał im upragnionego syna Kazimierza, dziedzica tronu, radość ich była bez granic.

Ten syn, to Kazimierz Wielki, który postanowił Polsce przedewszystkiem zapewnić spokój. Kobiety polskie, odetchnęły wreszcie z niepokoju o życie synów, mężów, braci, mogły się zająć domem swoim, bezpiecznym od napadów Litwinów, Krzyżaków i Tatarów. Będąc równie gorąco pobożne, jak ich matki i babki, chciały Boga chwalić jak najpiękniej i najprzystojniej. W kościołach słyszały one śliczne pieśni i psalmy, śpiewane przez duchowieństwo po łacinie i żal im było, że nie rozumiały słów. Domagały się więc, by im choć niektóre przetłomaczono na język ojczysty. W ten sposób powstały dla nich pierwsze tłomaczenia z łaciny na język polski modlitw, legend, żywotów świętych, pieśni i psalmów. Szczególnie ulubioną książką były zbiory psalmów, czyli tak zwane psałterze. Niektóre z nich przechowały się do naszych czasów i są dla nas niezwykle cennym zabytkiem, bo z nich dowiadujemy się, jak wówczas mówiono i pisano po polsku. Tak to kobiecie polskiej mamy do zawdzięczenia pierwsze pomniki naszej polskiej mowy. Rozpowszechnianie się tych przetłomaczonych pieśni i psalmów między wszystkiemi stanami to też wielka zasługa kobiety polskiej, wiemy bowiem, że gromadziły one domowników i służbę na wspólne nabożeństwa, a nawet przy pracy śpiewały pieśni na chwałę Bożą.

Z kobiet tego okresu zasłynęły w całej Europie siostra Kazimierza Wielkiego, Elżbieta, królowa węgierska i nasza ukochana królowa Jadwiga. Elżbieta, była to pani niezwykle rozumna, energiczna, ale także bardzo pobożna i miłosierna. Brat jej, Kazimierz Wielki tak ją kochał, że na następcę po sobie wyznaczył jej syna Ludwika, z pominięciem swych krewnych. Ludwik co prawda nie był dobrym królem dla Polski, ale przez niego, przyszła do nas Jadwiga, a z nią cała świetność Jagiellońskich czasów. Chrzest Litwy, rozszerzenie granic państwa polskiego, wskrzeszenie akademji Krakowskiej, to główne zasługi jej krótkiego życia. O całej masie codziennych, małych uczynków pobożności i miłosierdzia trzebaby napisać całe księgi, ale to wszystko żyje do dziś dnia w pamięci narodu, dla którego dobra poświęciła kiedyś swoje własne szczęście. Trzeba nam modlić się gorąco, by ta tak droga nam królowa została uznana przez Papieża za świętą i mogła od-

bierać na ołtarzach całego świata cześć, jaka Jej się słusznie należy za życie pełne zasług, pokuty, uczynków miłosierdzia i zaparcie się własnego szczęścia dla dobra bliżnich i chwały Bożej. *T. Stafiej.*

O wychowaniu fizycznem.

(Dokończenie.)

Wpływ ćwiczeń cielesnych jest więc wszechstronny. Zajmijmy się najpierw wpływem czysto fizycznym na organizm, trzymając się podziału według Marty Germanówny, zasłużonej działaczki i reformatorki na polu wychowania fizycznego. A więc rozróżniamy wpływ odżywczy, poprawczy, i rozwijający.

Wpływ odżywczy ćwiczeń fizycznych na orgnizm będzie się wyrażał na wzmożonej czynności krążenia krwi i oddychania na skutek pewnych ruchów, jak biegi, skoki, gry bieżne przez co płuca otrzymują więcej powietrza a tkanki pożywienia, przez co wzmacnia się organizm.

Wpływ poprawczy osiągamy przez stosowanie specjalnych ćwiczeń poprawczych, które dążą do usunięcia wad w postawie ciała, usuwają zdarzające się u dzieci zniekształcenia, rozwijają wątłe klatki piersiowe, uczą prawidłowo oddychać.

Wpływ rozwijający opiera się na tym, cośmy powiedzieli już wyżej o zależności między ruchami fizycznemi a przejawami psychicznemi a więc na wpływie ruchów na rozwój komórek mózgowych. Rozpatrzmy teraz wpływ wychowawczy ćwiczeń cielesnych

Wspominaliśmy już o wpływie ćwiczeń fiz. na orjentację u dziecka przez rozwijanie poszczególnych zmysłów Na lekcji gimnastyki uczy się ono przyzwyczajać poddawać swe mięśnie nakazom woli, przez co wyrabia w sobie karność. Przyzwyczajenie podczas gimnastyki do dokładnego i natychmiastowego wykonywania komendy wdraża do posłuszeństwa i karności. Działanie wspólne, poczucie zbiorowości jednoczesnego działania wytwarza atmosferę jedyną w swoim rodzaju, gdzie niema miejsca na wybryki samowoli i kaprysy, a że ruch jest przyrodzoną potrzebą dziecka i daje mu dużo zadowolenia, stąd poddaje się ono chętnie nakazom i spełnia je ochoczo.

Sprawność fizyczna, czyli opanowanie ciała odbija się na użyteczności człowieka. Wiele osób posiada moralny impuls (chęć) do oddania komuś usługi, ale czynność sama tyle kosztuje go wysiłku, że myśl o tem staje na przeszkodzie dobrej woli.

To samo można powiedzieć w stosunku do odwagi. Prawda, że nieraz ludzie słabi fizycznie zdobywają się na czyny heroiczne, oddając swą krew idei, ale bywa i tak, że człowiek, który jaknajbardziej chciałby dajmy na to uratować dzieci z płonącego domu, nie zdobędzie się na czyn, bo czuje się fizycznie do tego niezdolnym, wie, że jakby się do tego zabrał samby przepadł i nikomu usługi nie oddał. W razie niebezpieczeństwa odlatuje go strach, myśli o ucieczce i ratowaniu swojej osoby i być może, że mimo woli jego zostaje zaliczony w poczet tchórzów. Odwrotnie, człowiek, kt. ufa swym mięśniom, swej przytomności i umiejętności, przy najmniejszym impulsie moralnym zdobywa się na czyn, bo pewność, jaką w swej sprawności fizycznej pokłada, nie stoi na przeszkodzie dobrej woli.

Człowiek zdrów, usprawniony fizycznie, którego mięśnie przyzwyczajone są do ćwiczeń nie zna gnuśności, czuje potrzebę czynu, pokonywania przeszkód. Widzimy więc, że przyzwyczajenie do ćwiczeń ciała wyrabia dzielność i pracowitość.

Jeżeli chodzi o młodsze dzieci, wychowanie fizyczne ogranicza się w wielkiej mierze do gier ruchowych, odpowiednich wiekowi. Tych gier znamy całą masę. a wpływ ich jest tak wszechstronny, że stanowią jeden z najważniejszych środków wychowania. Bo oprócz zbawiennego wpływu na organizm dziecka, przez zastosowanie w nich ruchów specjalnych, wytwarzają atmosferę radości i swobody, w której dziecko najlepiej się czuje, najchętniej słucha, najwięcej korzysta. Dzieci podczas gry uczą się działania wspólnego, a więc solidarności, dla osiągnięcia pewnego celu, szanowania prawideł gry, szybkiej orjentacji i decyzji, uczą się walczyć szlachetnie, mając dobro drużyny swojej na pierwszem miejscu ponad własną ambicję. Uczą się zwyciężać skromnie i z godnością przegrywać.

Nie zabraniajmy więc dzieciom i młodzieży godziwej rozrywki, jaką jest zabawa na świeżem powietrzu, przeciwnie, jeżeli dziecko w wolnym czasie wyrywa się, aby z towarzyszami pójść pograć w palanta czy w piłkę, cieszmy się z tego, bo to są zdrowe zainteresowania. Im więcej byłoby na wsiach boisk i klubów sportowych, któreby racjonalnie zadawalały

popęd młodzieży do ruchu, tem mniej spotykałoby się młodzieży grającej nieraz na wygonie w karty, lub zaglądającej do kieliszka.

Dziś wychowanie fizyczne leży w programie nawet najmniejszej szkółki wiejskiej, a spełni wtenczas należycie swoje zadanie, jeżeli spotka się ze zrozumieniem i poparciem rodziców i jeżeli kierownikom jego będzie zawsze przyświecała myśl o ogólnym celu wychowaniu, którym jest zaszczepienie w młodzieży dążenia do doskonałości.

Straszne, najokropniejsze zło.

(Ciąg dalszy).

Ofiary handlu.

Jeżeli tylko dziewczyna jaka ma ładniejszy głos, lub ładnie tańczy, a w dodatku sama jest niebrzydka, to zawsze zwącha to jakiś handlarz, namówi, by się zapisała do wędrownego teatrzyku lub kabaretu, obiecuje, że ją zawiezie, że da jej wysoką pensję i tak złowi ptaszka.

Raz we Florencji (Włochy) przyłapano takiego handlarza, który wiózł do Buenos-Ayres 18 dziewcząt, nibyto do baletu (tańca), a w rzeczywistości do domu rozpusty.

To samo da się powiedzieć o zaciąganiu dziewcząt na aktorki filmowe. Dziś, byle nieco ładniejsza panna, która ma niezbyt dużo rozsądku w głowie, chce być aktorką filmową, przyszłą „gwiazdą“ ekranu. Imię jakiegoś znanego reżysera lub wytwórni pociąga ją, a przytem lekka praca i duże dochody nęcą, przewracając w głowie — i już nieszczęście gotowe. Pierwszy lepszy handlarz skorzysta z tego, a przedstawiwszy się jako agent znanej wytwórni filmowej, angażuje (umawia) przyszłą niby aktorkę, a dobrawszy jej do towarzystwa kilka podobnych ofiar, wywozi je do Ameryki lub gdzieindziej.

Tak się dzieje dzisiaj, w epoce kin i dancingów kabaretowych. Przed kilkunastu laty, za czasów zaborczych, handlarze w inny sposób łowili swe ofiary.

Z powodu trudnych warunków ekonomicznych mnóstwo dziewcząt wyjeżdżało z Polski na roboty t. zw. sezonowe do Prus, Danji i Szwajcarji. Z tego korzystali handlarze. Jak już raz dziewczyna była za granicą ojczystego kraju, nikt

nie czuwał nad nią tak specjalnie, łatwo więc było zwabić ją, nieco dalej od całej kolonji, a raz pochwyciwszy — wywieźć za granicę. Nawet kiedy zauważono brak tej lub innej robotnicy, to nie zwracano w obcym kraju na to tak wielkiej uwagi, a zanim rodzina dowiedziała się o zniknięciu n. p. córki — to już handlarz był dawno ze swą ofiarą u celu.

Handel kobietami i dziećmi w Polsce nie dotyczył i nie dotyczy dotąd jedynie Polek chrześcijanek. Przeciwnie nawet, wywóz żydówek z pośród uboższych i zamożniejszych nawet rodzin nietylko dorównuje, ale przewyższa wywóz chrześcijanek.

Dzieje się to głównie dlatego, że u starozakonnych istnieje zwyczaj t. zw. *ślubów rytualnych*: one to głównie ułatwiają chwytanie ofiar.

Sluby rytualne, są to takie śluby małżeńskie, przy których niepotrzebny jest nawet rabin. Wystarczy (do zawarcia rytualnego związku), ażeby para młodych wymówiła formułkę ślubną w obecności jakiego bądź starszego żyda. Religijnie związek taki uważany jest za ważny; wobec cywilnego prawa jednak para taka nie jest ze sobą prawnie związana. I jakiż tego skutek? Pierwszy lepszy handlarz żywego towaru stara się o rękę tej lub innej żydówki, obiecuje żenić się z nią, ale, jak mówi ma pilne sprawy za granicą, więc niema czasu czekać na ślub. Bierze „dla pośpiechu“ ślub rytualny, wywozi „żonę“ za granicę, a niedługo potem, odprzedawszy ją tam do domu rozpusty wraca po drugą ofiarę do kraju. Jeżeli nawet wytoczą mu proces za dwużeństwo, to wygrać może, bo nie ma dowodów prawnych, że był poprzednio żonatym.

Oprócz kobiet i dziewcząt, wywożą handlarze często nawet i dzieci. Wywieść je łatwo jako młode, zdolne tancerki. Biedne te dziewczątka jadą, nie wiedząc najczęściej, co je czeka. Nieraz pozostają nawet tancerkami, ale w kabaretach, t. j. w takich wesołych domach rozpustnych, gdzie te dzieci, nagie prawie, tańcem swym naprzód zabawiają pijącą publiczność, a potem schodzą ze sceny, krążą między stolikami i czekają aż je który z panów do siebie zawoła.

— — — — — — — — — — — — — —

Dr. Estreicherowa.

Dobra Gospodyni.

Różne sposoby przechowywania pomidorów.

Pomidory zajmują poważne miejsce, w nowoczesnej kuchni higjenicznej. Zawierają dużo witamin i soków trawiennych. Są przytem smaczne i urozmaicają bardzo naszą kuchnię. Nietylko dlatego, że do naszych zup,

możemy doliczyć jeszcze zupę pomidorową, ale i przez to, że gdy do różnych powszechnie zwanych zup, czy potraw, dodamy parę pomidorów, lub — jak w zimie — trochę masy pomidorowej, zmienia się ich smak zupełnie i jemy je, jakby coś innego, jakby nową potrawę.

To też każda gospodyni, powinna zrobić sobie zapas pomidorów na zimę. A ponieważ zbliża się czas, kiedy są najtańsze, przeto podajemy Szanownym naszym czytelniczkom, różne sposoby ich przechowywania, a wszystkie łatwe i wypróbowane. Każda gospodyni może sobie wybrać ten sposób, który jej najbardziej odpowie, albo spróbować kilku sposobów. Cieszylibyśmy się bardzo, gdyby Szanowne Czytelniczki donosiły nam w zimie, czy pomidory według podanego sposobu zakonserwowania, dobrze się trzymają, t. j czy nie pleśnieją i który ze sposobów najlepiej się im podobał. A może nawet która z Pań, zna jeszcze inny, a dobry sposób i zechciałaby podzielić się z nami swoją umiejętnością.

Pomidory można przechowywać w stanie surowym, lub gotowane. Do przechowania należy wybierać nieprzejrzałe i nienadpsute. Takie najlepiej użyć zaraz. Zdrowe i jędrne, przeznaczone do przechowania, lepiej nie myć w wodzie, lecz obetrzeć czystą ściereczką.

Dobre przechowywanie się pomidorów, tak samo, jak wszelkich innych zapasów, zależy także od miejsca, w którem się je przechowuje.

O ile ktoś ma spiżarkę, trzeba ją z początkiem lata, t. j. zanim zacznie się składać w niej nowe zapasy, doskonale wymyć i wywietrzyć. Najlepiej wynieść z niej wszystko, nawet półki, wyszorować sufit, ściany i podłogę, o ile jest drewniana, lub wybielić świeżo gaszonem wapnem i przez jakiś czas przewietrzyć.

Kto niema spiżarki, może na razie, dopóki nie pali się w piecach pokojowych, wstawić w nie słoje, a tym czasem, postarać się o jaką skrzynkę, zaopatrzyć ją w półki i dobre okucia, oraz zamek i postawić w bezpiecznem miejscu, chłodnem i przewiewnem. Można nawet w piwnicy z węglem, o ile jest sucha. W wilgoci psują się bowiem, najlepiej zrobione zapasy.

Przechowywanie pomidorów w stanie surowym:

I-szy sposób.

Pomidory w słonej wodzie.

Zanim postaramy się o pomidory, najlepiej poprzedniego dnia, trzeba przygotować słoje, papier pergaminowy, lub pęcherz i czyste szmatki ze starej bielizny, mocny, cienki sznurek, oraz wodę przegotowaną z solą. Dobrze jest pomyśleć nawet o tem, czy mamy zupełnie czyste ściereczki, które poprzednio nie były używane do niczego. Drobne niedokładności bowiem, są często przyczyną psucia się naszych zapasów.

Słoje, przeznaczone na przechowanie pomidorów, należy wymyć w wodzie z sodą, a potem wypłukać w dużej ilości czystej, zimnej wody i postawić do góry dnem, aby obciekły. Potem ustawić je na ciepłej jeszcze blasze, lub w piecyku (rurze) aby dobrze wyschły.

Słoną wodę należy przygotować w następujący sposób: Do garnka kamiennego, lub emaljowanego, czysto wyszorowanego, wsypać soli, nalać wodą i zagotować. Soli nie należy żałować Na każde 5 szklanek wody, można nawet wsypać jedną szklankę soli. Gdy się zagotuje, ostudzić.

Gdy już wszystko przygotowane, wybrać pomidory ładne i twarde, wytrzeć z kurzu ściereczką, nie myjąc ich wodą, układać w słojach, możliwie najszczelniej, t. j. wkładać drobniejsze w miejsca próżne, pozostające wśród większych. Zalać słoną wodą, przyłożyć deneczkiem, lub odpowiedniej wielkości talerzykiem, kładąc nań mały czysto umyty kamyczek, aby pomidory nie spływały na wierzch, a były zupełnie zanurzone

w wodzie, lecz nie przygniecione. Jest to owoc delikatny, więc nie znosi zgniecenia kamykiem za ciężkim. Jeżeli zaś który pomidor choć częściowo wypłynie, zaczyna się psuć, a od niego psują się inne. Wreszcie należy obwiązać pergaminowym papierem, — należy go pierwej zmoczyć po jednej stronie wodą, przez co zmięknie, przylgnie do brzegów słoika i da się dobrze obwiązać. Suchy papier pergaminowy, jest zatwardy. Trzeba go tylko suchą stroną zwrócić ku słoikowi, a mokrą na zewnątrz. Gdy obeschnie, napisać na nim datę, oraz zawartość i wynieść do chłodnej spiżarni, lub suchej piwnicy. Jeśli zamiast papierem pergaminowym, chcemy zawiązać nasze słoje pęcherzem, trzeba go przed użyciem namoczyć w ciepłej wodzie, wypłukać i w ścierce doskonale wycisnąć z wody ale nie wysuszyć na powietrzu, gdyż znowu twardnieje. Powinien być miękki i elastyczny, aby dobrze przylegał. Pod pęcherz kładzie się zwykle kawałek czystego płótna, ze starej bielizny.

Chcąc zabezpieczyć sobie kilka słoików, aby mogły wytrzymać do późnej wiosny, trzeba stopić łoju wołowego, lub baraniego i zamiast przyłożyć pomidory denkiem, czy talerzykiem, zalać je tym łojem wprost, lub położyć na nie pierwej krążek papieru pergaminowego. Łój zastygnie i utworzy jakby krążek szczelnie do brzegów słoika przylegający i nie przepuszczający powietrza. Obwiązać — jak zwykle — papierem pergaminowym lub pęcherzem. Tak przyrządzone pomidory, trzymają się dobrze, ale są bardzo słone. Nie można w zimie przyrządzić z nich sałaty, lub sosu.

Za to zupa z nich dobra, jak ze świeżych i nie trzeba jej już solić.

Drugi sposób.

Drugi, nowszy sposób przechowywania surowych pomidorów, jest o tyle lepszy, że nie są słone. Trzeba tylko kupić w składzie aptecznym benzoesu. Sprzedają go albo w pastylkach, z których każda waży jeden gram, albo w proszku. Łatwiej jednak poradzić sobie z pastylkami, niżeli z proszkiem, który trzeba rozważać.

Słoje i pomidory trzeba przegotować, ale bez soli i ostudzić. Jednakże, gdy jeszcze jest ciepła, zaczerpnąć z niej parę łyżek, na rozpuszczenie benzoesu, który rozpuszcza się bardzo trudno. Trzeba najpierw taką pastylkę rozkruszyć w drobne kawałki, włożyć do tej nadczerpniętej i dobrze jeszcze ciepłej wody i mieszać łyżeczką, aż się zupełnie rozpuści. Wlać potem do pozostałej przegotowanej wody i tak samo jak poprzednie pomidory ułożyć w słoje, zalać tą wodą z benzoesem i tak samo położyć deneczko, lub talerzyk, przyłożyć kamyczkiem, zawiązać papierem i wynieść do piwnicy, — albo też zalać łojem. Trzymają się jeszcze lepiej niżeli solone, bo do późnej wiosny i wcale smaku nie zmieniają.

Benzoes nie jest szkodliwy dla zdrowia. To też zaprawiają nim także wszelkie marmelady i powidła. Nie trzeba ich wtedy tak mozolnie wysmażać, aż do zupełnej gęstości, a jednak nie psują się. *C. d. n.*

Wychodzi pod redakcją Dr. E. Estreicherowej.
Redaktorka przyjmuje we wtorki i piątki od 11—12. (ul. Straszewskiego 17—18).
Drukarnia „Powściągliwość i Praca "w Krakowie, Kaz. Wielkiego 95.